

2026. február 09.- február 13.

Étlap

7. hét

Étkezések	Hétfő 09.	Kedd 10.	Szerda 11.	Csütörtök 12.	Péntek 13.
Reggeli	Tej Delma margarin Félbarna kenyér Lilahagyma	Tej Főtt tojás Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Tej Zala felvágott Liga margarin Szabolcsi kenyér Retek	Tej Mézes vajas Szabolcsi kenyér	Gyümölcsstea Sajtkrém Burgonyás kenyér Uborka
Tízórai	Multivitaminos gyümölcsle 100%	Limonádé	Gyümölcsstea	Almalé 100%	Ananászlé
Ebéd I.	Halas bulgurrizottó Alma	Pulykapörkölt Vöröslencse főzelék Banán	Gulyásleves Barackos-mákos sütemény	Paradicsomos húsgombóc Alma	Szárnyas vagdalt Sárgarépa főzelék Alma
Ebéd II. csecsemő	Párolt darált halfilé Zöldborsó főzelék Burgonyapüré Reszelt alma	Párolt darált Pulykamell Zöldbabfőzelék Burgonyapüré Banánpüré	Párolt darált sertéscomb Petrezselyem főzelék Burgonyapüré Banánpüré	Párolt darált sertéscomb Paradicsommártás Burgonyapüré Reszelt alma	Párolt darált csirkehús Sárgarépa főzelék Burgonyapüré Reszelt alma
Uzsonna	Karamellás tej Fejedelem sonka Liga margarin Burgonyás kenyér Paprika	Tej Kakaós gabonagolyó	Tej Sajtos brokkolikrém Félbarna kenyér	Tej Házi májkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paprika	Tej Kakaós csiga

Egy év alatti csecsemőknek, tízóraitra gyümölcspépet,
reggelire és uzsonnára életkortól függően tejpépet vagy aprítást biztosítunk!

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Étel neve	Energia	Cukor	Só	Szénhidrát	Fehérje	Zsír/telített	Allergének
2026.02.09.							
Kenyér félbarna (1)	100,1Kcal	0,4g	0,6g	19,2g	3,36g	0,52g/0g	
Lilahagyma	8,03Kcal	0g	0g	1,66g	0,24g	0,22g/0g	
Margarin delma joghurtos	0Kcal	0g	0g	0g	0g	0g/0g	
Tej pasztörözött 2,8% (7)	83,17Kcal	6,9g	0g	6,9g	4,35g	4,2g/0g	
Multivitaminos gyümölcslé 100%-os	59,08Kcal	12g	0g	13,2g	0,48g	0,48g/0g	
Alma	41,68Kcal	8,31g	0g	11,04g	0,21g	0,14g/0,02	
Halas bulgur rizottó 0	231,8Kcal	3,84g	0,68g	25,89g	12,71g	7,9g/2,1g	  
Felvágott Fejedelem sonka	14,66Kcal	0,07g	0,36g	0,18g	2,55g	0,4g/0,09g	
Karamellás tej 0.(7)	95,19Kcal	9,9g	0g	9,9g	4,35g	4,2g/0g	
Kenyér burgonyás (1,12)	105,35Kcal	0,4g	0,48g	21,2g	3,44g	0,36g/0,12	 
Margarin liga csészés	17,69Kcal	0g	0,08g	0g	0g	2g/0,6g	
Paprika	4,02Kcal	0g	0g	0,6g	0,24g	0,06g/0g	
Étkezés összesen:	760,77Kcal	41,82g	2,2g	109,77g	31,93g	20,48g/2,9	
2026.02.10.							
Főtt kemény tojás 0.(3)	55,74Kcal	0g	0,12g	0,2g	4,56g	4,05g/0g	
Kenyér teljes kiőrlésű (1)	105,26Kcal	0,32g	0,64g	18g	4,8g	0,76g/0,24	
Margarin delma csészés	34,56Kcal	0g	0,05g	0,05g	0,05g	3,9g/1g	
Paradicsom	4,4Kcal	0g	0,00g	0,8g	0,2g	0,04g/0g	
Tej pasztörözött 2,8% (7)	83,17Kcal	6,9g	0g	6,9g	4,35g	4,2g/0g	
Limonádé 0.	23,3Kcal	5,18g	0g	5,28g	0,06g	0,04g/0g	
Banán	76,67Kcal	0g	0,04g	16,8g	1,04g	0,08g/0g	
Pulyka pörkölt 0	122,85Kcal	0,14g	1,06g	1,84g	13,28g	6,35g/0,5g	
Vörös lencse főzelék 0(1,7,10)	263,18Kcal	1,04g	0,84g	34,58g	14,61g	7,17g/2g	  
Kakaós gabonagyógyó (1,6)	80,31Kcal	6,66g	0,06g	16,8g	1,16g	0,7g/0,16g	 
Tej pasztörözött 2,8% (7)	83,17Kcal	6,9g	0g	6,9g	4,35g	4,2g/0g	
Étkezés összesen:	932,61Kcal	27,14g	2,82g	108,15g	48,46g	31,5g/3,91	
2026.02.11.							
Felvágott Zala	28,75Kcal	0,18g	0,23g	0,22g	1,95g	2,25g/0,81	
Kenyér szabolcsi (1)	104,78Kcal	0,36g	0,52g	20,4g	3,96g	0,4g/0g	
Margarin liga csészés	17,69Kcal	0g	0,08g	0g	0g	2g/0,6g	
Retek jégcsap	3,01Kcal	0g	0g	0,44g	0,24g	0,02g/0g	
Tej pasztörözött 2,8% (7)	83,17Kcal	6,9g	0g	6,9g	4,35g	4,2g/0g	
Gyümölcs tea 0.	23,3Kcal	5,18g	0g	5,28g	0,06g	0,04g/0g	
Barackos mákos sütemény 0 (1 3 7)	164,96Kcal	16,86g	0,05g	30,87g	4,44g	3,03g/0,37	  
Gulyás leves 0.(1,3,9)	202,02Kcal	3,06g	0,93g	21,51g	11,4g	7,28g/0,4g	  
Kenyér félbarna (1)	100,1Kcal	0,4g	0,6g	19,2g	3,36g	0,52g/0g	
Sajtos brokkolikrém 0	17,14Kcal	0,67g	0,26g	1,69g	0,48g	0,66g/0,41	
Tej pasztörözött 2,8% (7)	83,17Kcal	6,9g	0g	6,9g	4,35g	4,2g/0g	
Étkezés összesen:	828,09Kcal	40,52g	2,68g	113,41g	34,59g	24,61g/2,5	

Tulajdonos: [Nyíregyházi Gyermekjóléti Alapellátási Intézmény] - 4400 Nyíregyháza, Tokaji u. 1/D
 Felhasználó: user, Teljes Számított tápérték 2026.01.27. 8:22:16
 37/2014 (IV.30) EMMI rendelet alapján a tápanyagértékek 1 adagra értendők!

Étel neve	Energia	Cukor	Só	Szénhidrát	Fehérje	Zsír/telített	Allergének
Kenyér félbarna (1)	100,1Kcal	0,4g	0,6g	19,2g	3,36g	0,52g/0g	
Mézes -vaj 0.(7)	73,42Kcal	4,07g	0g	4,09g	0,05g	6,56g/4,16	
Tej pasztörözött 2,8% (7)	83,17Kcal	6,9g	0g	6,9g	4,35g	4,2g/0g	
Almalé 100%	38,15Kcal	12g	0g	13,2g	0,48g	0,48g/0g	
Alma	36,47Kcal	7,27g	0g	9,66g	0,18g	0,12g/0,02	
Paradicsomos húsgombóc	284,28Kcal	7g	1,05g	33,94g	15,45g	9,15g/0,4g	  
Házi májkrém 0.(10)	43,14Kcal	0,04g	0,17g	2,8g	3,52g	0,78g/0,5g	
Kenyér teljes kiőrlésű (1)	105,26Kcal	0,32g	0,64g	18g	4,8g	0,76g/0,24	
Paprika	4,02Kcal	0g	0g	0,6g	0,24g	0,06g/0g	
Tej pasztörözött 2,8% (7)	8,32Kcal	0,69g	0g	0,69g	0,43g	0,42g/0g	
Étkezés összesen:	776,33Kcal	38,69g	2,45g	109,08g	32,87g	23,04g/5,3	

2026.02.13.

Gyümölcs tea 0.	23,3Kcal	5,18g	0g	5,28g	0,06g	0,04g/0g	
Kenyér burgonyás (1,12)	105,35Kcal	0,4g	0,48g	21,2g	3,44g	0,36g/0,12	 
Sajt krémsajt (7)	36,23Kcal	0,96g	0,14g	1,14g	1,66g	2,8g/1,8g	 
Uborka	2,39Kcal	0g	0,00g	0,34g	0,2g	0,02g/0g	
Ananászlé 100%	65,11Kcal	14,4g	0g	14,4g	0g	0,48g/0g	
Alma	41,68Kcal	8,31g	0g	11,04g	0,21g	0,14g/0,02	
Sárgarépafozelék 0.(1,7)	114,71Kcal	8,32g	0,69g	19,65g	3,38g	2,46g/1,36	 
Szárnyas vagdalt 0. (1,3) Comb	275,77Kcal	0,04g	1,04g	6,06g	9,9g	3,57g/0,1g	  
Kakaós csiga 0 (1,7)	205,54Kcal	4,16g	0g	24g	3,04g	9,76g/0g	 
Tej pasztörözött 2,8% (7)	83,17Kcal	6,9g	0g	6,9g	4,35g	4,2g/0g	
Étkezés összesen:	953,25Kcal	48,68g	2,36g	110,02g	26,24g	23,84g/3,4	

Összesítés:

Sorok száma: 54

Jó étvágyat kívánunk!